12 月　1　日　　金 曜日

- ごはん
- ロールキャベツ風
- ブロッコリーの炒め物
- 卯の花
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　496　kcal　たんぱく質：18.5 g
カリウム　：　807　mg　塩分　　：　2.1　g

12 月　4　日　　月 曜日

- 焼きそば
- グリーンピースの卵とじ
- ポテトサラダ
- 人参のポタージュ
- バナナとみかん

エネルギー：　634　kcal　たんぱく質：29.5 g
カリウム　：　1137　mg　塩分　：　5.3　g

12 月　5　日　　火 曜日

- ごはん
- 鶏の味噌焼き
- ひじきの煮物
- 人参のゴマドレ和え
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　550　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　872　mg　塩分　：　2.4　g

12 月　6　日　　水 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 小松菜ときのこの煮浸し
- 大根のサラダ
- 茶碗蒸し
- ゼリー

エネルギー：　463　kcal　たんぱく質：26.9 g
カリウム　：　894　mg　塩分　：　2.7　g

12 月　7　日　　木 曜日

- ごはん
- 豚しゃぶ
- かぶ炊き合わせ
- ほうれん草のお浸し
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　567　kcal　たんぱく質：20.1 g
カリウム　：　803　mg　塩分　：　1.9　g

12 月　8　日　　金 曜日

- ごはん
- トロホッケのカレームニエル
- スパケチャップ炒め
- ブロッコリーサラダ
- コーンクリームスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　502　kcal　たんぱく質：　20　g
カリウム　：　567　mg　塩分　：　2.2　g

12 月　11　日　　月 曜日

- ごはん
- 酢豚
- 湯豆腐
- 小松菜のごまドレッシング和え
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　586　kcal　たんぱく質：23.9 g
カリウム　：　862　mg　塩分　：　2.5　g

12 月　12　日　　火 曜日

- さつま芋ご飯
- ねぎとろ
- 切干大根の五目煮
- めひびときゅうりの酢の物
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　413　kcal　たんぱく質：22.1 g
カリウム　：　806　mg　塩分　：　1.6　g

12 月　13　日　　水 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 筑前煮
- 豆サラダ
- わかめスープ
- りんご

エネルギー：　617　kcal　たんぱく質：23.9 g
カリウム　：　891　mg　塩分　：　1.9　g

12 月　14　日　　木 曜日

- 菜飯
- 赤魚の塩焼き
- 里芋の田楽
- 白和え
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　433　kcal　たんぱく質：21.5 g
カリウム　：　807　mg　塩分　：　2.1　g

12 月　15　日　　金 曜日

- ごはん
- 豚肉のやわらか煮
- あらめの煮物
- 大根の和え物
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　508　kcal　たんぱく質：25.4 g
カリウム　：　888　mg　塩分　：　2.4　g

12 月　18　日　　月 曜日

- ごはん
- 鯖の味噌煮
- 大根炊き合わせ
- ブロッコリーサラダ
- 茶碗蒸し
- バナナ

エネルギー：　607　kcal　たんぱく質：25.8 g
カリウム　：　745　mg　塩分　：　2.1　g

12 月　19　日　　火 曜日

- ごはん
- チキングラタン
- 里芋のあんかけ
- 小松菜のお浸し
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　501　kcal　たんぱく質：25.5 g
カリウム　：　1001　mg　塩分　：　2　g

12 月　20　日　　水 曜日

- ごはん
- ブリの塩焼き
- 大豆五目煮
- スパゲティサラダ
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　611　kcal　たんぱく質：26.4 g
カリウム　：　790　mg　塩分　：　2.2　g

12 月　21　日　　木 曜日

- ごはん
- ハヤシライス
- キャベツのレモン酢和え
- 温泉卵
- ゼリー

エネルギー：　578　kcal　たんぱく質：　19　g
カリウム　：　533　mg　塩分　：　2.6　g

12 月　22　日　　金 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 南瓜炊き合わせ
- 湯豆腐
- 豚汁
- ゼリー

エネルギー：　501　kcal　たんぱく質：26.6 g
カリウム　：　905　mg　塩分　：　2.3　g

12 月　25　日　　月 曜日

- ごはん
- 鶏唐揚げ
- 大豆のトマト煮
- フレンチサラダ
- コーンクリームスープ
- ゼリー

エネルギー：　605　kcal　たんぱく質：28.8 g
カリウム　：　820　mg　塩分　：　1.9　g

12 月　26　日　　火 曜日

- ごはん
- 赤魚の煮付け
- 長芋の白煮
- あらめの酢味噌和え
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　423　kcal　たんぱく質：20.2 g
カリウム　：　906　mg　塩分　：　2.7　g

12 月　27　日　　水 曜日

- ごはん
- 鯖の塩焼き
- 厚揚げ炊き合わせ
- マカロニサラダ
- 味噌汁
-

エネルギー：　576　kcal　たんぱく質：19.7 g
カリウム　：　616　mg　塩分　：　2.3　g

12 月　28　日　　木 曜日

- ごはん
- 豚のしょうが焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- 小松菜のごまマヨネーズ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　518　kcal　たんぱく質：25.6 g
カリウム　：　805　mg　塩分　：　2.2　g

12 月　29　日　　金 曜日

- ごはん
- 鮭の照り焼き
- 大豆五目煮
- 人参のごまドレッシング和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　531　kcal　たんぱく質：23.8 g
カリウム　：　862　mg　塩分　：　2.1　g